Mały alergik idzie do przedszkola

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, zaczyna się ważny etap w życiu każdej rodziny. Kiedy nadchodzi moment, gdy ukochane pociechy trafiają do przedszkola, przeżywają to zarówno rodzice, jak i dzieci. Chociaż pedagodzy zgodnie twierdzą, że dorośli często bardziej niż ich dzieci. Jednak, jak wszystko inne w rozwoju dziecka, także na ten etap potrzeba czasu i cierpliwości.

Mały alergik idzie do przedszkola – możliwe nasilenie alergii

Nowa sytuacja to niewątpliwie stres emocjonalny, który może nasilać różne zachowania, a nawet objawy fizyczne u dziecka, np.: ból brzucha, głowy czy podwyższoną temperaturę. Wynika to jednak przede wszystkim z nieumiejętnego przygotowania dziecka do tego ważnego dnia i występuje sporadycznie u zaledwie kilku procent dzieci. Jeżeli chodzi o nasilenie alergii w pierwszych dniach przedszkola, ma to często związek ze stresem, ale częściej wiąże się z nowym otoczeniem, bakteriami, z którymi organizm dziecka musi się „zapoznać”. Z reguły jednak mija to dosyć szybko.

Problem z wyżywieniem

W przypadku dzieci alergików czy dzieci cierpiących na różnego rodzaju nietolerancje pokarmowe oraz cukrzycę, stres rodziców i zmartwienia są o wiele większe. Istnieje kilka placówek państwowych, które przygotowują menu bezglutenowe, jednak jeżeli chodzi o znaczną większość nadal istnieją problemy z dostosowaniem żywienia. Wegetarianie, weganie, osoby z nietolerancją pokarmową wciąż narażeni są na kolejne perypetie

w poszukiwaniu odpowiedniej opieki dla swoich dzieci. Nie jest to jednak niemożliwe, o czym za chwilę w dalszej części artykułu. Inaczej ma się kwestia z prywatnymi przedszkolami i punktami przedszkolnymi. Tutaj dzieci jest mniej, a i rodzice mogą pozwolić sobie na większe wymagania pod względem diety. Jest ona indywidualnie dostosowywana do danego dziecka albo rodzice mogą przynosić posiłki dla swoich dzieci.

Publikowanie menu – pomoc rodziców alergika

Często także niepubliczne i państwowe przedszkola idą na rękę rodzicom i pozwalają przynosić przygotowane wcześniej posiłki, które w kuchni są odgrzewane. Ze względu na różnego rodzaju nietolerancje czy alergie, obowiązkiem przedszkoli i placówek publicznych jest publikowanie menu z wyprzedzeniem oraz zaznaczenie produktów alergizujących. Dlatego opiekunowie mogą wcześniej zapoznać się z jadłospisem i donieść odpowiednie produkty, kiedy pojawi się jakiś składnik alergizujący bądź ewentualnie przekazać wychowawcy, aby tego nie podawać dziecku danego dnia.

Ankiety początkowe – ważna kwestia

Kolejna ważna rzecz to ankiety początkowe. Zawsze znajduje się tam punkt, w którym należy podać wszelkiego rodzaju alergie i nietolerancje. Drogi rodzicu, to nie jest żadna fanaberia ani strata czasu. Wypełnij to dokładnie, zastanów się, czy istnieje choćby podejrzenie, że twoje dziecko jest uczulone na dany produkt (np. orzechy, mleko). To ważna wskazówka dla wychowawców, opiekunów twojego dziecka.

Przygotowanie przedszkolaka –

alergika

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, potrzebuje szczególnego przygotowania. Dzieci, które cierpią na alergię lub nietolerancję, często otacza się nadmierną opieką. Parasol ochronny roztaczany nad nimi, może pomóc, ale także zaszkodzić. Zadaniem rodzica, jest przygotowanie odpowiedniego zabezpieczenia w postaci dopasowanego do potrzeb dziecka jedzenia, ale przede wszystkim przygotowanie malucha na różnego rodzaju problemy jakie może napotkać, kiedy zostanie bez mamy i taty. Dokładne tłumaczenie, dlaczego je inne pokarmy niż dzieci w jego wieku jest kwestią kluczową. I nie powinien przerażać nas fakt, że pomimo naszych rozmów, opowiadań, dziecko i tak będzie inaczej reagować, kiedy nagle znajdzie się w grupie. Uczulmy na to wychowawcę. A sami poświęćmy więcej czasu w domu, aby wytłumaczyć, dlaczego wszystkie dzieci dostały, np. kawałek schabowego lub twarożek, a nasze dziecko nie.

Porady dla rodziców małych alergików:

- **Upewnij się, że przedszkole dopuszcza zmiany w menu** dostosowane do twojego dziecka bądź możesz przynieść swoje jedzenie przygotowane w domu.
- **Dokładnie uzupełnij kartę przyjęcia dziecka** z wyszczególnieniem nietolerancji i alergii.
- **Porozmawiaj z dzieckiem**, opowiedz mu, jak będzie wyglądał jego dzień, jaka to cudowna przygoda i jak ciekawe będą teraz wspólne posiłki z innymi dziećmi.
- Jeżeli masz taką możliwość koniecznie **weź udział w dniach przygotowawczych** organizowanych przez przedszkole (obserwuj nie tylko dziecko, ale także, jak wyglądają posiłki).

- **Porozmawiaj z wychowawcą i opiekunami grupy**, nie myśl, że ktoś może patrzeć na ciebie, jak na nadopiekuńczego rodzica.
- **Zapoznaj się z menu przedszkola**, przygotowując posiłki, żeby wyglądem, przynoszone przez ciebie dania odbiegały jak najmniej od tego, co jedzą inne dzieci, np. jeżeli dzieci jedzą kotlet schabowy, niech twoje danie nie będzie w tym czasie makaronem.
- **Rozmawiaj z dzieckiem, zapytaj czy mu smakowało, jak przebiegł posiłek,** ale nie naciskaj, to nie jest najważniejszy element bycia w przedszkolu. Swoją troską możesz go przewrażliwić i wywołać niepotrzebne lęki. Zapytaj dyskretnie wychowawcę, odbierając dziecko, jak wyglądała kwestia posiłków.

Dieta przedszkolaka

Często pojawiają się wątpliwości o prawidłowe odżywianie i dostarczenie odpowiedniej ilości substancji odżywczych, zwłaszcza u dzieci z nietolerancją i alergią uczęszczających do przedszkola. Okazuje się jednak, że właśnie te przedszkolaki odżywiają się lepiej, zdrowiej niż dzieci „jedzące wszystko”. Z czego to wynika? Głównie z nieuwagi rodziców, którzy pozostawiają odżywianie jedynie przedszkolom, a pozostałe posiłki swoich pociech zaspokajają śmieciowym jedzeniem. Tymczasem, kiedy mały alergik idzie do przedszkola, jego jadłospis jest bardziej zbilansowany i dokładniej sprawdzany!

Drogi rodzicu, wielu alergików oraz dzieci z nietolerancją pokarmową chodziło, chodzi i będzie chodzić do przedszkola. Nie musisz się bać! To naprawdę może być wspaniała przygoda, a twoje dziecko niczym nie będzie odstawało od innych!

Estera Kociołek

Polecamy także inne artykuły dotyczące alergii u dzieci:

- Alergia u dzieci i niemowląt – testy, objawy, diagnostyka
- Alergia krzyżowa, marsz alergiczny – co to jest?
- Korzyści z karmienia piersią
- Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Źródło obrazka: http://www.learningspices.com/exciting-and-healthy-lunch-for-kids-tips/

PROPOZYCJE PRZEPISÓW DLA PRZEDSZKOLAKÓW:

Pierwsze śniadanie:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo-daktylowy
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Pasta z bobu
- Chleb owsiany z teff
- Bułeczki dyniowe
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Budyń owocowy z teff
- Napój kokosowy

Drugie śniadanie:

- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z cukinii
- Zupa krem z kalafiora
- Krupnik z kaszą jaglaną

Obiad:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie

- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety z bobu
- Kotlety z ciecierzycy
- Kotlety gryczano-fasolowe
- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski „Minutki”

Podwieczorek:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Muffinki z borówkami
- Ciastka gryczane bez pieczenia

Korzyści z karmienia piersią

Korzyści z karmienia piersią jest wiele – zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Mleko kobiece jest najlepszym pokarmem dla noworodka i niemowlęcia. Zaspokaja ono potrzeby dziecka i przyczynia się do lepszego zdrowia chroniąc przed wieloma chorobami. Światowa Organizacja Zdrowia (i inne organizacje) zalecają karmienie niemowląt do 6 miesiąca życia wyłącznie mlekiem matki. Później powinno się wprowadzać inne pokarmy i kontynuować karmienie naturalne do 2 roku życia lub dłużej.

Oczywiście należy pamiętać, że dieta matek karmiących powinna być odpowiednio zbilansowana i różnorodna.

Jakie korzyści z karmienia piersią ma dziecko?

Jedną z największych korzyści z karmienia piersią jest zwiększenie odporności, m.in. dzięki immunoglobulinie A (IgA), która pomaga zwalczać szkodliwe drobnoustroje (bakterie, wirusy, grzyby). Wspomaga ona również walkę z alergenami, które mogą się przyczynić do rozwoju alergii. Mleko matki umożliwia również kształtowanie się korzystnej flory jelitowej (zwiększenie liczby *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*). Karmienie naturalne, dzięki składnikom mleka kobiecego (np. kwasom tłuszczowym omega 3), może mieć długotrwały wpływ na rozwój umysłowy dziecka. Zaobserwowano zależność między długością karmienia piersią, a poziomem inteligencji młodzieży (Mortensen i wsp.). Poziom inteligencji był wyższy u tych młodych ludzi, którzy byli karmieni piersią dłużej.

Badania wykazują, że karmienie mlekiem matki zmniejsza ryzyko nagłego zgonu niemowląt, infekcji przewodu pokarmowego, choroby Leśniowskiego – Crohna, otyłości i innych chorób. Szczególnie ważne jest mleko matki dla wcześniaków i noworodków z niedowagą. Może ono zmniejszyć ryzyko martwiczego zapalenia jelit, które często dotyka te maleństwa.

Ponadto ssanie piersi wzmacnia u dziecka mięśnie odpowiedzialne za żucie pokarmu.

Drogie mamy, warto więc być wytrwałymi, a jeśli macie pytania i problemy z karmieniem, zwróćcie się do poradni laktacyjnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Pojemność żołądka noworodka

Literatura:

„Podstawy żywienia i dietoterapia”, Nancy J. Peckenpaugh, red. wydania polskiego Danuta Gajewska, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011

„Żywienie człowieka a zdrowie publiczne – 3”, red. Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011

Źródła obrazków:

Pozycje karmienia piersią: http://razemlatwiej.pl/pozycje-karmienia-piersia/

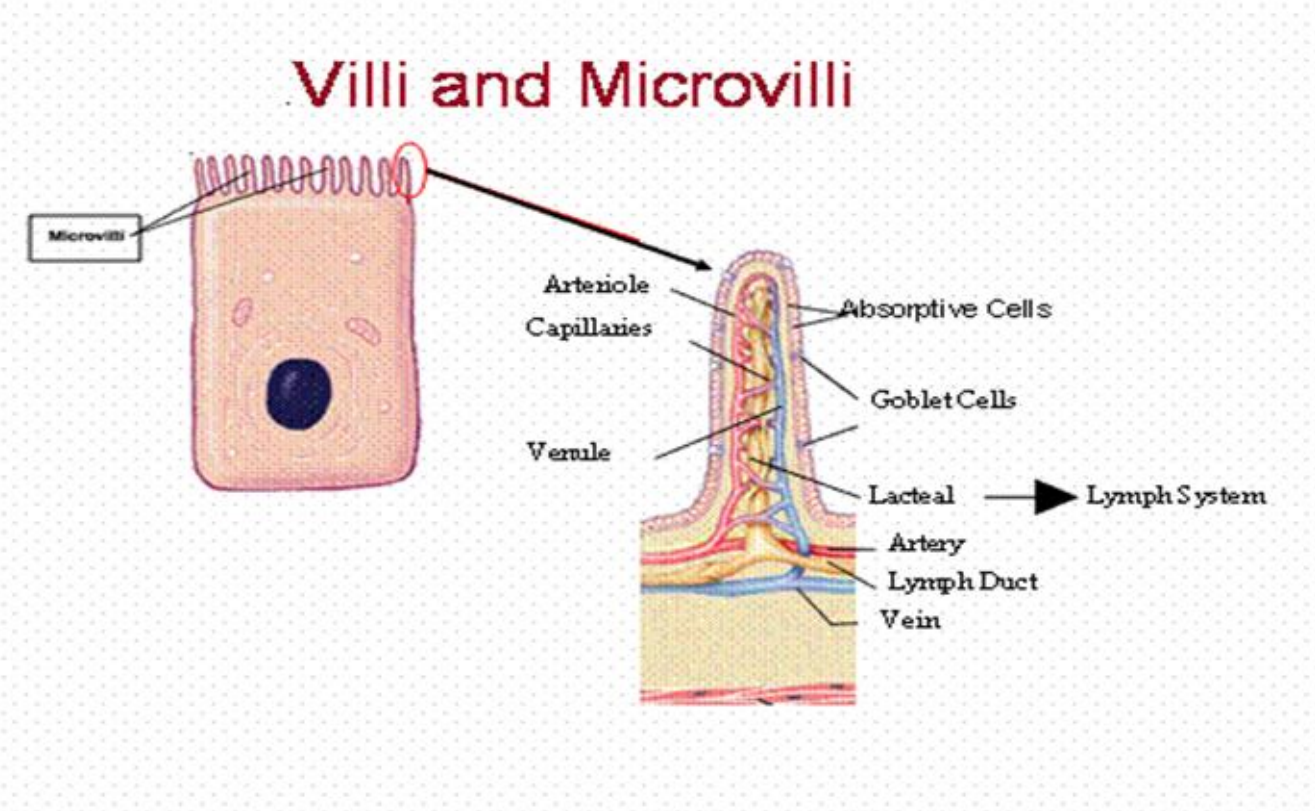
Wielkość i pojemność żołądka noworodka: http://www.gdzierodzic.info/artykul/71

Nietolerancja laktozy

Osoby, które czują się źle po spożyciu mleka i jego przetworów często mają kłopot z rozstrzygnięciem, czy to jest alergia na mleko, czy nietolerancja laktozy. Są to dwa różne schorzenia, ale mogą występować równolegle. Alergia na białka zawarte w mleku to reakcja organizmu z udziałem układu odpornościowego (produkowane są przeciwciała, np. IgE, IgG, IgA). Może to skutkować objawami w różnych narządach i układach (więcej informacji znajdziesz tutaj). **Ze strony pacjentów, którzy już wiedzą, że mają uczulenie na mleko często pada pytanie, czy mogą pić mleko bez laktozy. Niestety nie. Uczulenie jest na białko, a laktoza jest cukrem! Produkty bezlaktozowe nie są pozbawione białek mlecznych!**

Na czym polega nietolerancja laktozy?

Nietolerancja laktozy wynika z niedoboru enzymu laktazy, który rozkłada laktozę na cukry proste: glukozę i galaktozę. Enzym laktaza jest wytwarzany w rąbku (brzeżku) szczoteczkowym znajdującym się na szczycie kosmka w jelicie cienkim i jego produkcja jest uwarunkowana genetycznie. U noworodka aktywność laktazy powinna być wystarczająca. Problem może wystąpić natomiast u wcześniaków, ale nietolerancja laktozy jest w tym przypadku przemijająca.



Villi – kosmki jelitowe

Microvilli – rąbki (brzeżki) szczoteczkowe

Laktoza jest obecna w mleku kobiecym, a także w mleku wszystkich ssaków! W mleku kobiecym jest jej dużo więcej niż w mleku krowy, kozy czy owcy.

Objawy nietolerancji laktozy:

- nudności
- wzdęcia
- przelewania w jelitach
- uczucie pełności
- kolka jelitowa
- biegunka po około 30 minutach do 2 godzin po posiłku zawierającym ten cukier

U dorosłych symptomy są zazwyczaj łagodniejsze. U dzieci kwaśne stolce powodują silne podrażnienie okolic odbytu i pośladków. Nasilenie objawów często zależy od ilości laktozy w diecie.

Przyczyny nietolerancji laktozy:

- pierwotne – genetyczne – nieodwracalne niedobory laktazy (wrodzone i nabyte)
- wtórne – często odwracalne: zanik lub spłaszczenie kosmków jelitowych (celiakia, alergie, wtórne zespoły złego wchłaniania, biegunki infekcyjne wirusowe i bakteryjne, lamblioza, choroba Leśniowskiego-Crohna, chemio- i radioterapia, antybiotykoterapia, leczenie kolchicyną), zmniejszenie powierzchni jelita (pooperacyjne)

Jak rozpoznać nietolerancję laktozy?

W celu zdiagnozowania tego schorzenia wykonuje się następujące badania:

- **test tolerancji laktozy** – badanie stężenia glukozy we krwi przed i po podaniu doustnym laktozy
- **wodorowy test oddechowy** – badanie poziomu wodoru w oddechu po obciążeniu rozpuszczoną w wodzie laktozą

(niedostateczny rozkład laktozy w jelicie powoduje fermentację i wytwarzanie gazów, w tym wodoru, który z jelit przedostaje się z krwią do płuc i jest wydychany)

- **biopsję jelita cienkiego** i ocena aktywności laktazy w rąbku szczoteczkowym
- **testy genetyczne**

Dieta bez laktozy

W przypadku przyczyn genetycznych dietę bezlaktozową stosuje się przez całe życie. Przy wtórnych niedoborach laktazy stosuje się czasowe wykluczenie lub ograniczenie ilości w diecie.

Należy dokładnie czytać etykiety kupowanych produktów, ponieważ laktoza może być dodawana do artykułów, w których możemy się jej nie spodziewać.

ZAWARTOŚĆ LAKTOZY W WYBRANYCH PRODUKTACH*

Produkty	Laktoza (g/100 g produktu)
Mleko 3,5% tłuszczu	4,6
Mleko 0,5% tłuszczu	4,9
Mleko w proszku pełne	38,7
Śmietana 18%	3,6
Jogurt naturalny	4,6
Kefir	4,2
Lody śmietankowe	4,4
Ser twarogowy półtłusty	3,2
Ser „feta”	1
Ser edamski	0,1

Inne źródła laktozy:

- pieczywo i wyroby cukiernicze
- lody
- słodycze
- płatki i kaszki zbożowe
- przekąski
- puree ziemniaczane w proszku
- zupy w proszku
- czekolada
- margaryna
- sosy sałatkowe, majonezy
- naleśniki
- konserwy mięsne
- niektóre leki, w których laktoza jest nośnikiem substancji działającej

Pomocne dla osób z niedoborem tego enzymu może być suplementowanie laktazy w postaci preparatu przed posiłkiem zawierającym produkty z mleka.

Informacje, **czym zastąpić mleko i nabiał** znajdziesz tutaj.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

”Dieta bezglutenowa i bezmleczna”, J. Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002

„Gastroenterologia praktyczna”, pod red. Jerzego Sochy, PZWL, Warszawa 1999

http://www.food-info.net/pl/intol/lact.htm

*Źródło obrazka:

http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/normal_phiz/classes_stud/en/med/lik/2%20course/5%20Cycle%20Physiology%20of%20d%D1%96g%D0%B5stion%20and%20kidney/02%20Digestion%20in%20intestine%20and%20colon.htm

*Źródło tabelki: ”Dieta bezglutenowa i bezmleczna”, J. Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 47.

Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

Pyłek traw jest najsilniejszym alergenem w naszej strefie klimatycznej. Trawy zaczynają pylić pod koniec kwietnia, ale stężenie ich jest wtedy tak małe, że nie dają objawów. Problemy zdrowotne u uczulonych na nie osób zaczynają się zazwyczaj w drugiej połowie maja, kiedy stężenie pyłków wzrasta do około 20 ziaren / m3 i trwają zwykle do połowy lipca. Okres pylenia jest inny w różnych regionach naszego kraju.

Trawy rosną w różnych klimatach. W Polsce mamy około 200 gatunków tych roślin.

Do traw uprawnych zaliczamy:

- pszenicę
- żyto
- jęczmień
- owies
- proso
- kukurydzę
- ryż

- sorgo
- bambus
- trzcinę cukrową

Trawy pastewne to:

- wyczyniec łąkowy
- tomka wonna
- rajgras wyniosły
- kupkówka pospolita
- życica trwała
- tymotka łąkowa
- wiechlina łąkowa

Podczas słonecznych dni największe pylenie występuje w godzinach między 5 a 8 rano i między 17 a 19 po południu. Objawy u chorych są nasilone w słoneczne i wietrzne dni, natomiast w pochmurne dni następuje złagodzenie dolegliwości. W nocy stężenie pyłku traw jest bardzo niskie. Nie zawsze jednak niski poziom pyłków oznacza bezpieczeństwo. Stwierdzono bowiem, że dużo alergenów pyłków traw znajduje się w powietrzu bezpośrednio po krótkotrwałych opadach deszczu. Ziarna pyłków w warunkach dużej wilgotności absorbują wodę, pęcznieją i pękają. Wtedy część alergenów wraz z cząsteczkami skrobi trafia do atmosfery. Podczas wdychania powietrza alergeny dostają się do dolnych dróg oddechowych, gdzie mogą wywoływać stan zapalny i duszności.

Ziarna pyłku traw znajdują się także w miodach, zwłaszcza wielokwiatowych (pszczoły odżywiają się pyłkami, które są dla nich źródłem białka).

Najczęstsze objawy alergii na pyłki traw to:

- łzawienie, pieczenie i zaczerwienienie spojówek
- świąd nosa i kichanie (często wielokrotne)

- wodnista wydzielina z nosa i upośledzenie jego drożności
- duszność
- napadowy kaszel
- świszczący oddech

Uczulonym na pyłki traw nie zaleca się podczas szczytowego pylenia:

- spacerów po łące i w pobliżu upraw zbóż (zwłaszcza żyta i kukurydzy, których pyłki wytwarzane są w bardzo dużych ilościach)
- przebywania w miejscu, gdzie kosi się trawę
- kontaktu z sianem (nawet wtedy, gdy w tym czasie trawy nie pylą)
- jadania warzyw i owoców, które reagują krzyżowo z pyłkami traw oraz miodu

Największe zagrożenie dla zdrowia alergików może powodować pyłek żyta, który jest bardzo lotny i przemieszcza się na duże odległości (dociera nawet do miast). Na szczęście pylenie tego zboża trwa niezbyt długo (7 – 15 dni).

Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

W reakcje krzyżowe z pyłkami traw mogą (ale nie wszystkie muszą) wchodzić następujące pokarmy:

- zboża i pseudozboża (żyto, pszenica, jęczmień, owies, kukurydza, ryż) i ich przetwory
- owoce: melon, arbuz, pomarańcza, jabłko, gruszka, śliwka, brzoskwinia, kiwi
- orzechy ziemne, laskowe, pistacjowe
- warzywa: pomidor (zwłaszcza surowy), ziemniak, pietruszka, seler, soja, groch, cebula, czosnek, burak
- przyprawy: imbir, tymianek
- wieprzowina

Trawy reagują krzyżowo również z lateksem.

Alergikom podczas pylenia traw poleca się przebywanie nad morzem (na wybrzeżu, kiedy wiatr wieje od strony morza) i w górach.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Więcej informacji na temat alergii krzyżowej znajdziesz tutaj.

Literatura:

„Alergia, choroby alergiczne, astma”tom I, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010

„Alergia pyłkowa”, Teresa Hofman, Jerzy Michalik, TotalDruk, Poznań 1998

„Profilina – alergen łączący alergie wziewną i pokarmową”, Radosław Gawlik, Alergia 1/4 2000, http://www.alergia.org.pl/lek.arch1/archiwum/00_01/profilina.html

„Alergia reakcje krzyżowe”, Polmed, http://www.polmed.pl/pub/pl/uploaddocs/alergia-reakcje-krzyzowe-polmed.pdf

Źródło obrazka: http://abcnews.go.com/Health/polar-vortex-pollen-heavy-allergy-season/story?id=23310000

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Brzozę chyba każdy rozpozna. To piękne drzewo może być jednak dla niektórych z nas nieprzyjazne. Alergia na pyłek brzozy staje się tematem coraz bardziej znanym, liczba uczulonych na pyłek brzozy rośnie. Wrażliwość na to drzewo jest większa u osób urodzonych w okresie od lutego do kwietnia. I chociaż wiele osób wie, jakie są objawy alergii na pyłek brzozy, niestety mało kto wie, że w okresie jej pylenia bardzo ważna jest również dieta. Osoby uczulone na pyłki brzozy powinny trzymać się od tych drzew z daleka. Wytwarza ono bowiem bardzo dużo pyłków, które silnie uczulają i są groźnym alergenem. Stężenie pyłku w pobliżu kwitnącego drzewa może przekraczać 16,2 miliona ziaren w 1m3 powietrza*. Te żółte, lotne pyłki przemierzają z wiatrem duże odległości. Docierają one do Szwecji kilka tygodni przed pyleniem w tym kraju*.

Pylenie brzozy

Szczyt pylenia brzozy przypada w Polsce na kwiecień, chociaż może być wcześniejsze lub opóźnione w zależności od warunków atmosferycznych i w każdym roku może przebiegać inaczej. Dlatego warto śledzić na bieżąco komunikaty o pyleniu w poszczególnych regionach kraju. Brzoza pyli nawet przy dużej wilgotności, a w kurzu domowym pyłek utrzymuje się do kilku tygodni po zakończeniu pylenia. **Zaobserwowano również, że w miastach ilość alergenów brzozy jest większa**. Wpływ na to ma prawdopodobnie zanieczyszczenie środowiska miejskiego (rośliny „przechodzą stres” i reagują zwiększeniem produkcji pyłków ze zmienioną budową). Również niedobór światła powoduje zwiększenie alergenności pyłku.

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Alergia na pyłek brzozy występuje częściej u dorosłych niż u dzieci. Zmienność okresu pylenia i występowanie w tym czasie wiosennych infekcji dróg oddechowych często utrudnia lekarzom postawienie diagnozy. Pomocna jest więc konsultacja z alergologiem i wykonanie wskazanych przez niego testów.

Objawy uczulenia na pyłki brzozy (często pojawiają się nagle):

- łzawienie i zaczerwienienie oczu
- kichanie (często wielokrotne)
- wodnisty katar
- swędzenie i zatkanie nosa
- świszczący oddech
- duszność

Alergia na pyłek brzozy – reakcje krzyżowe

Pyłek brzozy zawiera wiele alergenów, ale najważniejsze z nich to:

- **Bet v 1** – daje odczyny krzyżowe z olchą, leszczyną, roślinami z rodziny Różowate (m.in. z jabłkiem, gruszką, wiśnią, śliwką, poziomką)
- **Bet v 2** – jest identyczny jak profiliny – białka występujące w pyłkach różnych roślin (wspólny alergen). Dają on odczyny krzyżowe z innymi roślinami (np. tymotką, melonem, kiwi, migdałami, czereśniami, morelami, pomarańczą, awokado, słonecznikiem, oliwkami i innymi) oraz silnie uwalniają histaminę.

Należy tutaj dodać, że **nie u wszystkich osób występują wszystkie reakcje krzyżowe i nie ma potrzeby eliminować tych**

produktów, jeśli nie jest to konieczne. Niektórym osobom szkodzą tylko pojedyncze warzywa czy owoce, inni borykają się z nieprzyjemnymi objawami po zjedzeniu kilkunastu- lub nawet kilkudziesięciu z nich. **Niektóre osoby uczulone na pyłek brzozy źle reagują na warzywa i owoce tylko w postaci surowej, innym szkodzą również ugotowane (**mogą wystąpić opóźnione reakcje skórne z udziałem limfocytów T)**.**

Zespół Alergii Jamy Ustnej

U osób uczulonych na pyłek brzozy może rozwinąć się tzw. **Zespół Alergii Jamy Ustnej (Oral Allergy Syndrome – OAS).** Jest to zespół objawów związany z reakcją krzyżową pyłku drzew, pokarmów roślinnych i zwierzęcych (mleko, krewetki) z udziałem przeciwciał IgE. Jest to więc reakcja natychmiastowa. Występuje on u dorosłych (raczej nie występuje u dzieci, ale w dzieciństwie może być AZS). Początkowo pojawia się alergiczny nieżyt nosa związany z pyleniem brzozy, później dołączają się reakcje na pokarmy reagujące krzyżowo (najczęściej tylko surowe). Czasami zdarza się jednak, że najpierw występuje uczulenie na pokarmy, a później dochodzą objawy alergii pyłkowej.

Objawy Zespołu Alergii Jamy Ustnej (OAS):

CZĘSTE:

- pokrzywka kontaktowa
- nieżyt nosa
- obrzęk tkanek głębszych rąk i jamy ustnej
- obrzęk krtani
- duszność

RZADSZE:

- zapalenie spojówek i łzawienie oczu
- chrypka
- astma

- wstrząs anafilaktyczny

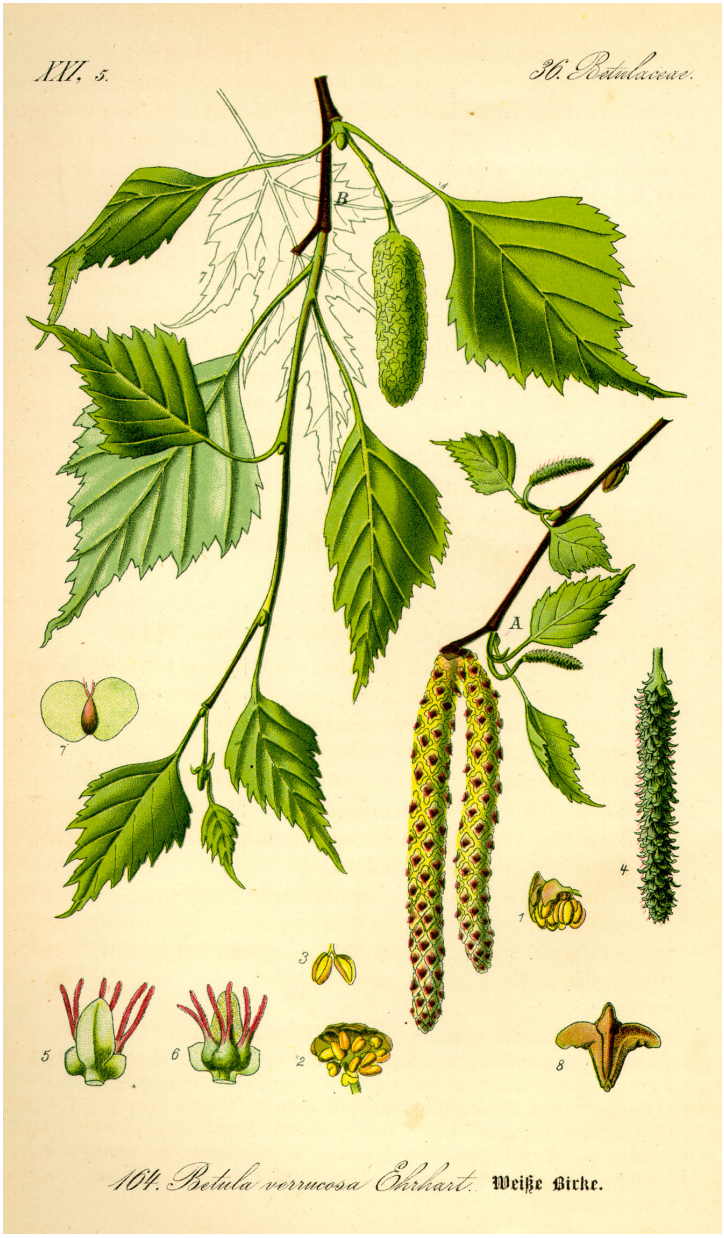
Dieta odgrywa istotną rolę, ponieważ unikanie szkodliwych dla chorego owoców i warzyw może spowodować zniesienie objawów na długie lata.

Zaleca się, żeby chorzy na OAS testowali swoje reakcje trzymając najpierw przez jakiś czas owoc czy warzywo w rękach. Po ok. 30 minutach braku objawów mogą oni wziąć do ust trochę testowanego pokarmu (nie połykać przez 15 minut). Brak objawów wskazuje, że ten owoc lub warzywo jest dobrze tolerowane. To postępowanie jest trochę kłopotliwe, ale okazuje się pomocne.

Wykazano, że pacjenci z OAS powinni unikać kremów zawierających produkty roślinne (np. rumianek), ponieważ mogą one spowodować długo utrzymujący się obrzęk w miejscu użycia.

Skuteczność leczenia pacjentów uczulonych na pyłki brzozy poprzez odczulanie nie jest do końca wyjaśniona. W niektórych przypadkach odnotowano poprawę, a w innych (nielicznych) zaostrzenie się objawów Zespołu Alergii Jamy Ustnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk



Brzoza

Literatura:

* „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Śląsk, Katowice – Warszawa 2004, str. 106

* „Alergeny”, Edward Rudzki, Medycyna Praktyczna, Kraków 2008, str. 168

„Uczulenie na pyłek brzozy – niedoceniana etiologia astmy atopowej w miastach” Kazimierz L. May, Pneumologia i Alergologia Polska, Warszawa 2000,

https://journals.viamedica.pl/pneumonologia_i_alergologia_pol/article/view/28331/23123

„Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: http://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/brzoza-brodawkowata-brzoza-zwisla–betula-pendula-id543,g2.html#foto

Ilustracja: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/78/Illustration_Betula_pendula0.jpg

---

Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Pisząc o naczyniach dla dzieci, mam na myśli szkraby od pierwszego roku życia do mniej więcej sześciu lat. Starsze dzieci mogą już używać sztućców i naczyń przeznaczonych dla dorosłych, dlatego dobór bezpiecznych naczyń (pisaliśmy o tym w artykule Garnki i naczynia dla alergików) jest bardzo ważny w przypadku całej rodziny. Kwestie bezpieczeństwa należy poruszyć w dwóch aspektach. Pierwsza to materiał, z jakiego są wykonane oraz jego właściwości, a druga to kształt i poręczność naczyń, pomagające dziecku bezpiecznie zjeść posiłek.

Pierwsze sztućce i talerzyki

Kiedy dziecko ma już około roku, rodzice starają się wprowadzać pierwszą zastawę. Poręczna łyżka do karmienia zostaje zastąpiona przez zestaw naczyń, za pomocą których maluch będzie pałaszował swoje pierwsze posiłki. Rodzice, bardzo słusznie, starają się dobrać atrakcyjne i kolorowe naczynia, żeby zachęcić swoje pociechy do samodzielnego jedzenia. Materiał, z jakiego wykonane są te przedmioty to przeważnie tworzywa sztuczne o bajecznych kolorach, emaliach i wklejkach. Porcelana, szkło i ceramika raczej nie sprawdzają się ze względu na niebezpieczeństwo stłuczenia czy zarysowania, a takie drobinki w pokarmie małego dziecka mogłyby zagrozić zdrowiu, a nawet życiu. Naczynia z tworzywa sztucznego są bardziej odporne i nie tak łatwo je zniszczyć. Do tego są lekkie i przyjazne dla dzieci. Ale czy na pewno bezpieczne i zdrowe?

Niebezpieczny BPA

Bisfenol A, czyli BPA to środek stosowany do wyrobu tworzyw sztucznych i puszek. Może wpływać na działanie hormonów u kobiet i mężczyzn, a nawet powodować raka. Szczególnie niebezpieczny jest dla kobiet w ciąży i małych dzieci. Szkodliwe substancje z puszek mogą przenikać do żywności w nich konserwowanej, stąd ogólny zakaz dla kobiet w ciąży i małych dzieci spożywania produktów przechowywanych w ten sposób.
Okazuje się, że nie wszystkie produkty z tworzyw sztucznych są niebezpieczne. Plastiki posiadają oznaczenia cyfrowe od 1-7 na opakowaniu. Bezpieczne dla nas, czyli te, które mogą mieć kontakt z żywnością, to 2 oraz 5. Warto też zwrócić uwagę na skład, który podaje producent, podkreślając, że ich produkt nie zawiera Bisfenolu A. W sklepach dla dzieci możemy znaleźć taki opis na opakowaniu. Dotyczy on całej gamy produktów, wiec możemy być pewni, że zarówno talerzyk, sztućce, miseczka,

kubeczek, butelka i bidon będą bezpieczne.

Właściwe użytkowanie

Większość produktów z tworzywa sztucznego posiada wyraźne oznaczenia, które należy uważnie czytać. Nie wszystkie naczynia są niebezpieczne, chyba że użyjemy je w niewłaściwy sposób! Nie wszystkie dziecięce talerzyki czy miseczki można myć w zmywarce, podgrzewać w wysokiej temperaturze, a tym bardziej w kuchence mikrofalowej. Niebezpieczne są zwłaszcza kolorowe emalie czy aplikacje, które mogą się łuszczyć i trafiać do jedzenia dziecka. Takie tanie talerzyki z targu, mogą stać się przyczyną poważnych kłopotów u dzieci. Nie posiadają żadnego opisu czy certyfikatu. Należy zwracać baczną uwagę na powstałe zarysowania czy pęknięcia, zwłaszcza w butelkach dla dzieci. Nawet jeżeli wiąże się to z częstą zmianą smoczka i samej butelki, poniszczone należy wyrzucić. Tym bardziej nie powinno się ich zostawiać w spadku dla kolejnego dziecka! (Chyba że jest w stanie idealnym).

Uczymy się jeść

Naczynia dla dzieci przede wszystkim powinny być dopasowane do wieku dziecka. Inna będzie łyżeczka dla 8 miesięcznego malucha, a inna dla 4 latka, który samodzielnie zjada obiadek. Najważniejsze, żeby dobrze leżały w dłoni dziecka, nie były ciężkie i nie posiadały ostrych krawędzi. Na rynku znajduje się szeroki wybór sztućców dla dzieci, od tych z tworzyw sztucznych, po te ze stali nierdzewnej. Wraz z wiekiem można je stopniowo wymieniać. Jeżeli u dziecka nie występuje alergia na nikiel i inne metale, można znaleźć zdobione w zwierzątka metalowe sztućce.
Zaraz po butelce i smoczku w większości domów pojawiają się bidony i kubeczki z ustnikiem. Ważna jest łatwość utrzymywania przez dziecko kubeczka w rękach oraz przepustowość płynu. Dla mniejszego dziecka będzie ona mniejsza, żeby maluch się nie udławił. Starsze dzieci można uczyć pić z otwartego kubeczka,

ma to zbawienny wpływ na rozwój uzębienia. Królują tutaj tworzywa sztuczne z jednego ważnego względu. Dziecko nie przegryzie plastiku, a stłuczenie szkła czy ceramiki może się naprawdę źle skończyć.
Najważniejsze w wyborze naczyń dla małych dzieci jest rozwaga oraz sprawdzenie do czego one służą. Jeżeli bidon jest przeznaczony do chłodnych napojów, nie należy w nim podgrzewać płynów w kuchence mikrofalowej! Na rynku znajduje się naprawdę szeroki wybór certyfikowanych produktów dla dzieci, warto jednak poświecić chwilę i poczytać informacje zamieszczone przez producenta.

Estera Kociołek

Garnki i naczynia dla alergików

Czy każdy, kto cierpi na alergię, potrzebuje wymiany całej zastawy stołowej i garnków?
Kwestia garnków dotyczy metali użytych do ich stworzenia i nie tylko osoby uczulone na któryś z metali powinny zastanowić się nad usunięciem ze swojego otoczenia takich naczyń. Zdrowie rodziny jest przecież najważniejsze. A nawet najzdrowsze potrawy przygotowane w toksycznym środowisku wpływają na nasze zdrowie. Osoby, które posiadają alergię na nikiel, obowiązkowo muszą pozbyć się z codziennego użytku wszystkich przedmiotów związanych z tym metalem: biżuterii, niektórych ubrań (np. ktoś mógł użyć metalowych aplikacji czy srebrnej nitki w materiale), czy też mebli, ale najważniejszą kwestię stanowią naczynia do przygotowania i przechowywania żywności!
Większość dostępnych na rynku produktów gwarantuje jakość i doskonały wygląd, ale niekoniecznie są dla nas bezpieczne czy

zdrowe. Oto przegląd najważniejszych przedmiotów kuchennych – garnki i naczynia dla alergików.

Garnki i naczynia emaliowane

Pierwszą grupę naczyń stanowią garnki emaliowane. Często kuszą niezwykłą urodą. To bardzo tanie, ładne i kolorowe garnki, jednak ich wpływ na zdrowie może być bardzo negatywny. Wpływ mają na to związki, które znajdują się pod emalią. Pod wpływem uszkodzenia, np. odpryśnięcia emalii, szkodliwe substancje z metalu dostają się do żywności podczas procesu gotowania. Nie chcemy przecież podawać metali ciężkich w naszym obiedzie, niezależnie od tego czy posiadamy na nie alergię.

Naczynia aluminiowe

Ten dział zajmują także pojemniki, folia aluminiowa do żywności, różnego rodzaju formy i foremki do ciast i dopiero na samym końcu garnki. Okazuje się, że niebezpieczeństwo pojawia się dopiero wtedy, gdy w takim naczyniu gotujemy kwaśne potrawy, np. zupę pomidorową czy bigos. Wytrąca się wtedy niebezpieczny dla naszego organizmu glin, który dostaje się do jedzenia. Poza tym jednym przypadkiem kontaktu z kwasami można od czasu do czasu korzystać z takich garnków i pojemników.

Patelnie teflonowe

Przez jakiś czas na międzynarodowych rynkach wybuchła panika jakoby przez powłokę teflonową po zarysowaniu dostawały się do jedzenia kancerogenne substancje. Pojawiły się pogłoski, że wydzielają się one w bardzo wysokiej temperaturze. Okazało się jednak podczas badań, że cząsteczki teflonu wchłonięte do organizmu nie są przez niego wchłaniane (poza tym, zarysowania na patelni powstają przy niewłaściwym jej użytkowaniu), a temperatura, przy której teflon może być niebezpieczny to 400 stopni Celsjusza, czyli temperatura nieosiągalna w kuchni podczas smażenia! Poza tym, oleje jadalne przy 400 stopniach

są równie, a nawet bardziej niebezpieczne. Dlatego, jeżeli nie występuje alergia na metale, w tym teflon, nie trzeba wyrzucać dobrej patelni za okno!

Plastiki

Przy tym temacie pojawia się wiele kontrowersji. Jesteśmy zewsząd otoczeni plastikiem w różnych postaciach, który, jak się okazuje, wcale nie musi mieć na nas pozytywnego wpływu. Wiele plastikowych produktów jest szkodliwych i toksycznych. Aż dziwne, że powstają z niego naczynia i pojemniki do przechowywania żywności. Każdy rodzaj plastiku na naszym rynku ma swoje oznaczenie od 1-7. Nie każdy plastik jest szkodliwy. Bezpieczne dla nas są te, które oznaczone cyfrą 2 lub 5. Przeznaczone są one do żywności i żadne szkodliwe substancje do niej nie przenikają. Pozostałych typów nie powinniśmy ponownie używać, przechowywać w nich żywności ani świeżej ani sypkiej, używać w kuchenkach mikrofalowych, a nawet myć w zmywarce.
Jeżeli jednak stwierdzono u kogoś alergię na różnego rodzaje barwniki, trzeba zwrócić tutaj szczególną uwagę. Może się okazać, że to nie samo naczynie, ale farba użyta do jego ozdoby, może powodować reakcję alergiczną.

Stal nierdzewna

Okazuje się idealnym tworzywem, w którym występuje najmniejsze prawdopodobieństwo do wydzielania jakichkolwiek szkodliwych substancji. Ale uwaga! Najczęstsza alergia na metale, czyli na nikiel, dyskwalifikuje stal nierdzewną! Podobnie kwestia ma się z różnego rodzaju eleganckimi tackami, sztućcami, nożami do krojenia, chochlami, przykrywkami w szklanych pojemnikach, itp., które mogą zwierać nikiel.

Garnki ceramiczne oraz z powłoką

ceramiczną

Na rynku pojawiły się całe serie produktów dla alergików z powłoką ceramiczną, które mogą być bezpiecznie używane przez osoby uczulone na metale ciężkie. Oczywiście w sklepach pojawia się także wiele podróbek, dlatego warto upewnić się, że nasze garnki naprawdę posiadają dobrej jakości, odporną na zarysowania i ścieranie powłokę ceramiczną. W całej gamie produktów znajdziemy tu garnki, patelnie, szybkowary, naczynia, pojemniki, a nawet noże twardością zbliżone do diamentu. Można je myć w zmywarce, a nawet przechowywać w nich żywność w zamrażalniku do -40 stopni C.

Porcelana

Wydaje się bezpieczna, a jednak nie do końca. Jeżeli chodzi o niektóre starsze okazy, zwłaszcza pochodzące ze Wschodu, jesteśmy narażeni na metale ciężkie takie jak ołów czy kadm. Zostały one użyte do wykonania powłoki ceramicznej oraz użyte w produkcji barwników, które pięknymi wzorami pokrywają porcelanę. Możemy jednak bezpiecznie spoglądać na wykonane u nas certyfikowane porcelany.

Drewno

Ekologiczne, ładne i przyjazne środowisku produkty drewniane mają niestety jedną, podstawową wadę! Substancje z jedzenia wchłaniają się do wnętrza drewna i nie można ich stamtąd usunąć! Nie jest to łatwa sprawa, zwłaszcza, gdy przy różnego rodzaju alergiach czystość, czasem nawet sterylność, jest kwestią priorytetową.

Szkło i ceramika

Okazuje się, że najstarsze wynalazki okazują się najbezpieczniejsze dla naszego zdrowia. Szkło i ceramika to najbezpieczniejsze materiały do przechowywania żywności, a także do podawania jej (czyli cała zastawa misek, szklanek,

talerzy, itp.).

Garnki i naczynia dla alergików

Na szczęście dzisiaj możemy w sklepach i Internecie znaleźć całkiem niedrogie i ładne naczynia, zastawy i garnki, które są bezpieczne dla alergików. Rzeczywiście w wyniku nagłej wiadomości o alergii na nikiel czy inne metale, początkowo wymiana całego asortymentu może okazać się nieco kłopotliwa, jednak w innych przypadkach można to robić stopniowo. Zmiany należy wprowadzać przede wszystkim bez paniki, gdyż może okazać się, że większość naczyń w naszej kuchni jest dla nas zupełnie bezpieczna.

Estera Kociołek

Sapka a alergia

Czy wiecie, że sapka u noworodków i niemowląt może być pierwszym objawem alergii u dziecka?

Sapka, czyli utrudnione oddychanie (tzw. „zatkany" nos – często z brakiem wydzieliny), powstaje na skutek obrzęku błony śluzowej nosa i jest to dość częsty problem u noworodków i niemowląt. Może ona wystąpić u małych dzieci z różnych przyczyn.

Najczęstsze przyczyny sapki to:

- infekcje
- obecność ciała obcego w nozdrzach (np. resztki ulanego pokarmu, łzy, kurz)
- alergie

- astma
- okołoporodowy uraz nosa
- wady wrodzone
- niedoczynność tarczycy
- mukowiscydoza

Najczęstsze objawy sapki to:

- zatkany nos
- trudności w oddychaniu
- kłopoty z przyjmowaniem pokarmów (noworodki i niemowlęta do 6 tygodnia życia oddychają przez nos, więc pijąc mleko często robią przerwy, ponieważ muszą nabrać powietrza)
- dławienie się
- płacz podczas karmienia
- częste kichanie
- niepokój
- trudności z zasypianiem

Trzeba brać pod uwagę, że jeśli któreś z rodziców (lub oboje) choruje na alergię, to prawdopodobieństwo wystąpienia uczulenia u dziecka jest duże i może się pojawić już w pierwszych dniach życia.

Źródłem alergenów dla niemowlęcia karmionego wyłącznie piersią może być pokarm spożywany przez matkę (alergeny przenikają do mleka). Często przyczyną jest mleko krowie i jego przetwory, a także jaja i mięso. Natomiast, jeśli dziecko pije mieszankę mleczną, to sapka alergiczna (i inne objawy, np. kolki, wysypka) może być spowodowana białkami mleka krowiego.

Co robić, kiedy niemowlę ma sapkę?

Niezależnie od przyczyny, pomocne jest nawilżanie powietrza i częste wietrzenie pokoju, a także unikanie temperatury powyżej 21 stopni (w pomieszczeniu). Jeśli nie ma wydzieliny, nie jest

wskazane oczyszczanie noska gruszką, ponieważ może to powodować większe podrażnienie błon śluzowych. Jeśli sapka nie mija przez kilka dni, należy udać się do pediatry, żeby sprawdził co dolega dziecku.

Nie należy lekceważyć przedłużającej się sapki, ponieważ może ona być niebezpieczna u malutkiego dziecka z powodu utrudnionego pobierania powietrza i wpłynąć na rozwój i kondycję malucha!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

„Alergeny i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków, 2013.
„Zaburzenia drożności nosa u noworodków i niemowląt”, Małgorzata Dębska, Mieczysław Chmielik, Anna Bielicka, Eliza Brożek, © Borgis – Nowa Pediatria 3/2005, s. 102-104.

Alergia na ryby

Ryby – jedne z najczęstszych alergenów

Ryby zaliczają się do najczęstszych alergenów pokarmowych, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Bardzo częste jest uczulenie na wiele rodzajów ryb na raz, choć zdarza się także alergia na pojedynczy gatunek. Reakcje nadwrażliwości na ten pokarm mogą wystąpić nie tylko po spożyciu, ale także na drodze inhalacyjnej (np. podczas gotowania czy smażenia) lub

kontaktowej – po zetknięciu ze skórą. Zdarzają się również silne reakcje podczas wykonywania testów skórnych z anafilaksją włącznie (przeczytaj nasz artykuł o anafilaksji). Reakcje uczuleniowe przy alergii na ryby mogą być jedno- lub wielonarządowe, z których najgroźniejsza jest ogólnoustrojowa czyli wspomniana anafilaksja. Najczęściej są one natychmiastowe (z udziałem przeciwciał IgE – po 2-4 godzinach), ale u niektórych osób objawy mogą wystąpić później, po ok. 8 godzinach od spożycia (opóźnione reakcje IgE-niezależne). U większości chorych alergia na ryby jest obecna przez całe życie.

Alergia na ryby a obróbka termiczna

Największy alergen ryb – białko M – jest termostabilne i nie traci swej alergenności w czasie gotowania czy smażenia. Przypuszcza się nawet, że podczas tych działań mogą powstawać nowe alergeny, gdyż zdarza się, że pacjenci tolerujący dobrze surowe ryby, mają objawy po zjedzeniu ich w postaci ugotowanej. Część rybich alergenów jest wrażliwych na długotrwałą obróbkę technologiczną, więc konserwowanie może zmniejszyć ich właściwości uczulające.

Alergia na ryby – najczęstsze objawy

- zmiany skórne (pokrzywka, nasilenie AZS)
- bóle brzucha
- biegunki
- wymioty
- bóle głowy
- zapalenie spojówek
- duszność
- nieżyt nosa
- astma
- wstrząs anafilaktyczny

Najczęściej uczulające gatunki ryb

- **dorsz**, który **zawiera ponad 30 antygenów**
- śledź
- szprota
- węgorz
- tuńczyk
- łosoś
- karp
- okoń

U uczulonych na ryby może także wystąpić **alergia na kawior**, naturalny lub sztuczny. Sztuczny produkowany jest często z białek „owoców morza”, który może również zawierać rybią spermę. Barwi się go na kolor żółty, czerwony oraz czarny.

Pseudoalergie na ryby

Niepożądane reakcje na ryby nie zawsze są skutkiem alergii na ryby. Mogą one być także wynikiem pseudoalergii, w której układ odpornościowy nie bierze udziału. Niektóre gatunki ryb zawierają dużo **histaminy** (np. śledzie, łososie, tuńczyk), mogą także powodować wyzwalanie histaminy w organizmie, co skutkuje np. pokrzywką, skurczami jelit, obrzękiem i innymi objawami. Możliwe są także działania toksyczne spowodowane obecnością **metali ciężkich** (np. rtęci), **zakażenia bakteryjne** wynikające ze zbyt długiego lub niewłaściwego przechowywania ryb.
Ze spożywaniem ryb wiąże się również problem **alergii na pasożyta** z gromady nicieni – **Anisakis simplex**.

Pasożyty

Wspomnianego pasożyta (**Anisakis simplex**) spotyka się u dorsza, śledzia, makreli, łososia czy węgorza. Może być on także obecny u skorupiaków i ssaków morskich. Zakażenie następuje poprzez spożywanie surowych lub niedogotowanych ryb. Najczęstsze objawy to bóle brzucha i wymioty (jak przy

chorobie wrzodowej lub zapaleniu wyrostka robaczkowego), pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy i wstrząs anafilaktyczny. Wziewna alergia na tę glistę może powodować astmę u rybaków i innych osób pracujących w przemyśle rybnym. Część uczulających białek jest na tyle trwała, że może powodować niewłaściwe reakcje u osób spożywających dobrze ugotowane lub nawet konserwowane ryby. Między nicieniami (do których należy **Anisakis**) a krewetkami i karaluchami występują również reakcje krzyżowe.

Osoby uczulone na ryby powinny unikać wszystkich gatunków ryb, a dodatkowo także skorupiaków, u których występują podobne białka. Przy silnej alergii należy uważać, aby śladowe ilości ryby nie dostały się do jedzenia alergika. Powinno się również starannie wietrzyć kuchnię po przyrządzaniu potraw z ryb. Reakcje uczuleniowe bowiem mogą wystąpić nawet przy wdychaniu surowej czy smażonej ryby.

Uwaga na niedobory kwasów Omega-3

Ryby są bogatym źródłem kwasów Omega-3, które mają korzystny wpływ m.in.: na układ sercowo-naczyniowy, mózg, skórę czy stawy. Przy ich eliminacji z diety mogą wystąpić niedobory. Warto więc spożywać inne produkty zawierające kwasy Omega-3, np. **nasiona chia (szałwii hiszpańskiej), siemię lniane, orzechy włoskie i migdały.**

Przyjmując suplementy z kwasów omega-3 pamiętajmy, że mogą one pochodzić z ryb!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Bibliografia:

1. „Alergeny”, Edward Rudzki, Wyd. I, Kraków, Medycyna

Praktyczna, 2008.
2. „Alergeny i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków, 2013.
3. „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice – Warszawa. 2004.

Komu szkodzi gluten?

Ten temat wzbudza ostatnio wiele kontrowersji. Zdania naukowców są w tej sprawie podzielone. Część z nich dowodzi jego szkodliwości na organizm, natomiast inni twierdzą, że tylko mała grupa ludzi ma problemy po jego spożyciu. Badania nad wpływem glutenu na zdrowie trwają. Tymczasem coraz więcej osób stosuje dietę bezglutenową, żeby schudnąć i/lub czuć się lepiej. Powstaje pytanie: czy wszyscy powinni wyeliminować gluten z diety?

Co to jest gluten?

Jest to mieszanina białek zapasowych występujących w ziarnach pszenicy, żyta i jęczmienia – głównie są to prolaminy i gluteliny. Najczęściej problemy stwarzają prolaminy (w pszenicy – gliadyna, w życie – sekalina, a w jęczmieniu – hordeina). Gluten sprawia, że ciasto jest elastyczne, a pieczywo dobrze wyrasta i ma odpowiednią strukturę. Najwięcej glutenu zawiera pszenica. Obróbka technologiczna nie zmniejsza szkodliwego działania, więc osoby, które go źle tolerują, powinny unikać wszystkich przetworów z tych zbóż. Gluten jest też obecny w wielu gotowych produktach spożywczych i lekach.

W jakich chorobach stosuje się eliminację glutenu?

- **Celiakia** Celiakia (choroba trzewna) jest trwałą nietolerancją glutenu. Tutaj dieta bezglutenowa jest podstawą leczenia. W tym schorzeniu trzeba unikać nawet jego śladowych ilości, i to do końca życia! (więcej możesz przeczytać tutaj: http://www.alergiapokarmowa.pl/celiakia/
- **Alergia na gluten** Alergia to nadmierna, nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego na pokarmy, które są nieszkodliwe dla większości osób spożywających je w normalnych ilościach. Może ona mieć charakter przemijający, ale zdarza się, że zostaje na całe życie. Najogólniej alergie dzieli się na IgE – zależną (natychmiastowe reakcje z udziałem przeciwciał IgE) i IgE – niezależną (opóźnione reakcje z obecnością m.in. przeciwciał IgG, IgM, IgD). W alergii pokarmowej reakcje immunologiczne mogą dotyczyć nie tylko przewodu pokarmowego, ale także innych narządów i układów. **Gluten należy do najczęstszych alergenów pokarmowych. Spośród zbóż glutenowych najczęściej uczula pszenica. Znajduje się w niej ok. 20 innych alergenów, więc nie każdy, kto jest na nią uczulony, ma alergię także na gluten. Alergii na gluten nie należy mylić z celiakią – są to dwie różne choroby!**

Objawy alergii na gluten :

- biegunka
- skurcz oskrzeli
- wodnisty katar
- obrzęk naczynioruchowy
- wstrząs anafilaktyczny
- wymioty
- zmiany skórne (pokrzywka, atopowe zapalenie skóry)

U dzieci objawy mogą się pojawić po spożyciu nawet bardzo małych ilości glutenu a u dorosłych niekorzystne reakcje

wywoływane są przez większe ilości i często występują w połączeniu z wysiłkiem fizycznym (np. duszność). Dzieci często wyrastają z alergii na gluten, natomiast u dorosłych choroba może trwać wiele lat.

Nadwrażliwość na gluten

W ostatnich latach zaobserwowano, że problemy po spożyciu zbóż glutenowych pojawiają się nie tylko u chorych na celiakię czy mających alergię na gluten lub/i pszenicę (IgE – zależną). Na całym świecie liczba osób, których to dotyczy ciągle rośnie. Na podstawie wielu badań uznano i opisano nową jednostkę chorobową – **nadwrażliwość na gluten niezwiązaną z celiakią i alergią (NCGS – Non-Celiac Gluten Sensitivity).** Szacuje się, że problem ten może dotyczyć ok. 6% populacji, przy czym występuje ona rzadko u niemowląt, częściej u nastolatków i dorosłych. Kobiety chorują kilkakrotnie częściej niż mężczyźni.

Już ponad 30 lat temu zaobserwowano u niektórych osób niezwiązane z celiakią biegunki, bóle brzucha i zmęczenie. U większości z nich po 2 tygodniach eliminacji glutenu z diety nastąpiła wyraźna poprawa, a objawy powracały po ponownym jego wprowadzeniu.

Podział schorzeń wynikających z niekorzystnych reakcji na to białko (gluten):

Ustalono w 2011 roku:

- celiakia
- alergia na pszenicę
- nadwrażliwość na gluten

Diagnozę NCGS można postawić przez wykluczenie celiakii (zbadanie odpowiednich przeciwciał i kosmków jelitowych w jelicie cienkim) oraz alergii na pszenicę (przeciwciała IgE w normie). U 50% chorych mających nadwrażliwość na gluten obserwuje się podwyższony poziom przeciwciał antygliadynowych

„starego typu” – AGA.

Nadwrażliwość na gluten jest spowodowana wrodzoną, nieprawidłową reakcją układu odpornościowego na gluten. Dotychczas nie ustalono, czy jest to choroba przemijająca, czy trwała.

Obecnie ilość osób zgłaszających złe samopoczucie po produktach zawierających gluten jest coraz większa.

Czynniki wpływające na powstanie nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten:

Dokładny mechanizm powstania NCGS nie jest znany, ale wiadomo, że na powstanie tego schorzenia wpływa kilka czynników:

– uaktywnienie wrodzonej odpowiedzi układu odpornościowego, która może być spowodowana rosnącą ilością glutenu w diecie

Gluten występuje nie tylko w pieczywie, makaronach, ciastkach, ale dodawany jest także do wielu gotowych produktów, dań obiadowych, przetworów mięsnych, pasztetów, jogurtów, a nawet leków. Gluten jest białkiem ciężkostrawnym dla żołądka i powoduje stany zapalne oraz zwiększenie przepuszczalności w jelicie cienkim. Powstaje tzw. zespół przesiąkliwego jelita, który ma związek z powstaniem chorób z autoagresji (np. choroba Hashimoto, RZS, łuszczyca, cukrzyca typu I).

Inne czynniki wpływające na zmniejszenie szczelności jelita to:

- infekcje
- długotrwała antybiotykoterapia
- alkohol
- kawa
- niesterydowe leki przeciwzapalne – np. ibuprofen.

Większość osób z nadwrażliwością na gluten nie toleruje także innych pokarmów (we krwi występują przeciwciała IgG). Jest to alergia typu III z opóźnionymi reakcjami po ich spożyciu. Zauważono również związek między NCGS a autyzmem i schizofrenią.

– zwiększenie spożycia żywności bogatej w krótkołańcuchowe węglowodany (tzw. FOODMAPs), które łatwo ulegają fermentacji i wywołują wzdęcia, bóle brzucha, biegunki. Należą do nich:

- sacharoza (cukier biały i trzcinowy),
- fruktoza (miód, syrop kukurydziany, melasa, słodkie owoce – jabłka, gruszki, arbuzy, winogrona),
- laktoza (mleko, jogurty, sery, desery z ich dodatkiem),
- fruktany – zawierają je w dużej ilości: zboża glutenowe (pszenica, jęczmień, żyto), cebula, por, czosnek, szparagi, karczochy, brzoskwinia, pistacja, inulina
- galakto-oligosacharydy (groch, cieciorka, fasola, soczewica)
- poliole (morele, jabłka, gruszki, nektarynki, kalafior, grzyby, słodziki i słodycze typu light).

Węglowodany te mogą zaostrzać objawy m.in. w celiakii, zespole jelita drażliwego i nadwrażliwości na pszenicę. Niektórym osobom może szkodzić nawet ich niewielka ilość w diecie.

– **spożywanie produktów zawierających inhibitory amylaz** (są to białka hamujące działanie enzymów rozkładających węglowodany), które znajdują się min. w zbożach glutenowych, kukurydzy i nasionach roślin strączkowych.

– **chemiczne dodatki do żywności –** barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku

Jakie są objawy nadwrażliwości na gluten?

Najczęściej występują reakcje ze strony układu pokarmowego, takie jak:

- biegunka
- zaparcia
- bóle brzucha
- wzdęcia
- refluks żołądkowo – przełykowy
- afty w jamie ustnej

Objawy z innych układów to, m.in. :

- uczucie splątania
- niepokój
- bóle głowy
- depresja
- bóle stawów
- drętwienie kończyn
- wysypki na skórze
- niedokrwistość

Jak się leczy nadwrażliwość na gluten?

Pacjentom takim zaleca się stosowanie diety bezglutenowej (zazwyczaj nie szkodzą śladowe ilości) oraz unikanie dodatków do żywności i produktów bogatych w krótkołańcuchowe węglowodany (FOODMAP). Nie jest wskazane spożywanie gotowych produktów bezglutenowych o długim terminie przydatności do spożycia, ponieważ zawierają one dodatki mogące powodować objawy żołądkowo – jelitowe. Dotychczas nie ustalono, czy nadwrażliwość na gluten jest schorzeniem trwałym. Po 1-2 lat można spróbować ponownie wprowadzić gluten do diety (zaczynając od niewielkich ilości).

Kiedy jeszcze dieta bezglutenowa przynosi korzyści?

Są sytuacje, w których dochodzi do czasowego uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego i spłaszczenia kosmków jelitowych. Powoduje to problemy jelitowe (wzdęcia, biegunki) i zaburzenia wchłaniania składników odżywczych. Wskazana jest wtedy czasowa eliminacja glutenu z diety, co często doprowadza do

regeneracji jelit.

Dieta bezglutenowa jest więc pomocna przy:

- **zakażeniach:**

1. wirusami (np. wirusami przeziębienia)
2. bakteriami (pałeczkami okrężnicy, salmonellą, pałeczkami czerwonki i in.)
3. pasożytami (m.in. glistą ludzką, lamblią, giardią, grzybem candida albicans)

- **antybiotykoterapii** – Stosowanie antybiotyków może powodować hamowanie podziału komórek jelita (enterocytów), co prowadzi do spłaszczenia kosmków i złego wchłaniania pokarmu. Zdarza się to przy zażywaniu m.in. neomycyny, kanamycyny i tetracykliny
- **chemio- i radioterapii podczas leczeniu nowotworów –** podobnie, jak podczas leczenia antybiotykami, następuje wtedy hamowanie podziału enterocytów

Wnioski:

Dieta bezglutenowa może być lekarstwem i pomocą przy różnych schorzeniach. Jeśli pomaga, wtedy jej stosowanie jest uzasadnione. Trzeba wykonać odpowiednie badania, żeby stwierdzić, co nam dolega. Nie jest ona jednak panaceum na wszystkie dolegliwości i wymaga jedzenia wartościowych, alternatywnych pokarmów, tak, żeby organizm był odpowiednio odżywiony. Gotowe produkty bezglutenowe często bazują na skrobiach i mają ubogą wartość odżywczą. Warto więc sięgnąć po naturalnie bezglutenowe zboża i pseudozboża: proso (kasza jaglana), grykę, amarantus, komosę ryżową (quinoa), ryż brązowy i dziki. Z mąk tych zbóż można piec samemu chleb, wykorzystać do przygotowania naleśników, ciast, a nawet pierogów. Na naszej stronie znajdziecie przepisy, które mogą stać się dla Was inspiracją.

Eliminację glutenu lepiej przeprowadzać pod kontrolą

dietetyka, który ułoży wartościową i dobrze zbilansowaną dietę. Korzystnie na przewód pokarmowy działają probiotyki, które uszczelniają jelita i poprawiają odporność.

Co do samej pszenicy, to jestem zwolennikiem ograniczania jej w diecie, ponieważ jest to zboże mocno zmodyfikowane i zawiera dużą ilość glutenu, którego nadmiar jest niekorzystny dla wszystkich. Ma ona także wysoki indeks glikemiczny (IG), który powoduje szybki wzrost poziomu cukru we krwi po posiłku. Sprzyja to tyciu i powstaniu cukrzycy typu 2.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

1. ”Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice – Warszawa 2004
2. „Choroby przewodu pokarmowego u dzieci” pod redakcją Tadeusza Zalewskiego, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 1995
3. „Nadwrażliwość na gluten – fakty i kontrowersje”, Marta Stępień, Paweł Bogdański, Klinika Chorób Wewnętrznych, Zaburzeń Metabolicznych i Nadciśnienia Tętniczego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, „Via Medica” 2013
4. „Non-Celiac Gluten Sensitivity: Literature Review”, Mansueto P., Seidita A., D’Alcamo A., Carroccio A., *Journal of the American College of Nutrition*, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24533607
5. „Non-Celiac Gluten Sensitivity: The New Frontier of Gluten-Related Disorders”, Catassi C. i in., http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820047/
6. „Small amounts of gluten in subjects with suspected nonceliac gluten sensitivity: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial”, Di

Sabatino A. i in., *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25701700